Il panico fatale

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Può il panico uccidere? Sì, purtroppo sì. La "Love Parade" di Duisburg, in Germania, si è tragicamente trasformata in una "Death Parade", in una parata della morte. Prevedibile? Prevenibile? In parte sì. Tutte le volte in cui migliaia di persone si ammassano in luoghi relativamente limitati, l'attacco di panico è in agguato e può diventare rapidamente epidemico. E, a quel punto, potenzialmente fatale.

Che cos'è l'attacco di panico? Sostanzialmente, è un cortocircuito del nostro sistema di allarme, deputato alla sopravvivenza individuale. Può essere attivato da fattori interni ("endogeni") in persone geneticamente predisposte, per esempio quando sono esposte a eccessive fluttuazioni ormonali, come succede nelle donne in adolescenza e perimenopausa, oppure da uno stress biologico e/o psichico eccessivo: un abbandono, ma anche una carenza cronica di sonno. Oppure da fattori esterni ("esogeni"), ambientali: uno dei fattori più potenti e trascurati è l'incremento patologico di feromoni, in questo caso di allarme, che aumentano non appena il numero di persone in uno spazio limitato supera la soglia di tollerabilità individuale.

Tutti conoscono i feromoni relativi all'attrazione sessuale: sostanze secrete dalle ghiandole sebacee, non percepite a livello conscio, bensì subliminale, attraverso le vie olfattive, dal nostro cervello arcaico, che è deputato a regolare la vita neurovegetativa e i comportamenti essenziali di sopravvivenza individuale e della specie. Bene. Pochi sanno, tuttavia, che i feromoni sono in realtà una classe di sostanze chimiche, deputate a mediare diversi comportamenti sociali essenziali, all'interno di una stessa specie. Nello specifico, se una persona in un gruppo che si trova in uno spazio limitato comincia a "sentirsi male", ad avere "fame d'aria", a sentire che non ha (più) spazio per respirare, va in ansia. Se l'ansia aumenta, l'amigdala, che è la centrale cerebrale deputata a governare le emozioni primarie, si iperattiva. Aumentano acutamente gli ormoni dello stress: il respiro accelara, il battito cardiaco va a frequenze d'emergenza, la tensione muscolare cresce, comincia lo stato di panico personale. In parallelo, comincia a raffica la produzione di feromoni di allarme, che vengono percepiti immediatamente anche a metri di distanza. Le altre persone non sanno che cosa sta succedendo, ma il loro cervello arcaico, attraverso i feromoni, viene "informato" immediatamente che c'è una situazione di alto rischio. Il senso dell'allarme è attivare l'attacco, o la fuga. Ma se si è stipati in spazi ristretti, e non sono state pensate, progettate e garantite molteplici e ampie vie di fuga, con porte e cancelli aperti, lo stato di allarme supera la soglia costruttiva, autoprotettiva, e va in cortocircuito, diventando potenzialmente distruttivo per sé e per gli altri. Con una conseguenza biologicamente critica: la corteccia cerebrale, e la razionalità che ne è espressione, viene completamente tagliata fuori dalla comunicazione. Non è più in grado di intervenire per dirigere la situazione verso un obiettivo perseguibile e logico (salvarsi), cosicché l'allarme non riesce più ad essere finalizzato ad un obiettivo, la sopravvivenza, ma diventa disperata e caotica angoscia di morte. Di conseguenza, il bisogno di fuggire via induce a comprimersi gli uni contro gli altri, alla disperata ricerca di un varco in cui passare: e vengono così schiacciati e calpestati i più piccoli, i più fragili, le donne, ma anche i più geneticamente vulnerabili all'attacco di panico. I più grossi e robusti in genere riescono a farcela.

© 2010 - Il Gazzettino - www.alessandragraziottin.it

Come proteggersi dal rischio di queste stragi? Da un lato, come organizzatori di mega-eventi, pensare, progettare e garantire un sistema di sicurezza che tenga conto dell'alto rischio di attacchi di panico, preveda questa possibilità e due interventi essenziali: primo, la necessità di regolamentare rigorosamente gli accessi, così da tenerli al di sotto della soglia numerica critica rispetto allo spazio a disposizione (cosa che non è stata fatta in Germania, dove gli ingressi non erano controllati, così da diventare nettamente superiori alla capienza dell'area dedicata). Secondo, costruire e garantire ampie vie di fuga rapidamente operative. Dall'altro, in attesa che questi sistemi salvavita diventino obbligatori e operativi, è meglio evitare quelle situazioni in cui l'assembramento illimitato può diventare, di fatto, panico fatale.